横須賀24Plusレッスンスケジュール　2024年4月1日～9月30日

有料スクール　キッズスクール　初心者にオススメ　中級者にオススメ

月 MON

スタジオ1

- リラックスヨガ 10:15～11:00 金沢 直美
- ZUMBA® 11:20～12:05 メンリー陽子
- タヒチアン 12:25～13:10 MAI
- BODYPUMP 13:30～14:15 Yuki
- エアロシンプル 14:35～15:05 AKKO
- 骨盤スリム 15:25～16:10 河瀬 和美
- キッズスクール ダンス 【年中～小2】 16:25～17:25
- キッズスクール ダンス 【小2～小6】 17:35～18:35
- STEPCombo 19:00～19:45 綱川 明子
- エアロCombo 20:05～20:50 綱川 明子

スタジオ2

- 骨盤スリム 10:15～11:00 メンリー陽子
- ベリーダンス 11:30～12:15 ルカ
- バレエ 12:45～13:30 杉浦 大樹
- バレエ 13:55～14:40 杉浦 大樹
- エアロCombo 15:25～16:10 AKKO
- ピラティス 17:20～18:20 石塚 正人
- ピラティス 19:00～19:45 石塚 正人
- HIPHOP 20:05～20:50 早川 憲一郎

プール

- スイミングスクール 10:30～11:30 小林 雅代 大串 玲
- 平泳ぎベーシック 11:45～12:15 大串 玲
- 【予】水中ウォーキング 12:35～13:05 大串 玲
- アクアシェイプ 13:20～13:50 関口 潤
- アクア 14:05～14:35 関口 潤

多目的ルーム

- HIIT 15 19：30～19：45 スタッフ

火 TUE

スタジオ1

- リフレッシュムーブ 10:15～11:00 石塚 正人
- STEPCombo 11:20～12:05 AKKO
- BODYCOMBAT 12:25～12:55 スタッフ
- リラックスヨガ 13:20～14:05 YUKA
- 【女性限定】うららかヨガ 14:25～15:10 YUKA
- 骨盤スリム 15:30～16:15 松原 かおる
- BODYPUMP 19:50～20:35 小竹 海斗

スタジオ2

- エアロCombo 10:15～11:00 AKKO
- ピラティス 11:20～12:05 石塚 正人
- エアロシンプル 12:25～13:10 AKKO
- UBOUND 13:30～14:00 小竹 海斗
- 気功 14:25～15:10 茂木 まゆみ
- キッズスクール バレエ 【年中～小2】 16:25～17:25
- キッズスクール バレエ 【小2～小6】 17:35～19:05
- ボディメイクヨガ 19:15～20:00 YUKA
- アクティブシェイプ 20:20～21:05 綱川 明子

プール

- キッズスクール スイミング 2コース 10:15～10:55
- キッズスクール スイミング 2コース 11:15～11:55
- 水中ウォーキング 12:15～12:45 井上 由美子
- アクア 13:00～13:30 井上 由美子
- クロールベーシック 13:45～14:15 スタッフ
- キッズスクール スイミング 【園児】 2コース 15:30～16:25
- キッズスクール スイミング 【園児～小学生】 4コース 16:40～17:35
- キッズスクール スイミング 【小学生】 4コース 17:45～18:40
- キッズスクール スイミング 【育成クラス】 18:45～20:25

多目的ルーム

- 健康増進スクール からだ活性 10:30～11:30 泉 恵子
- HIIT 15 20：00～20：15 スタッフ

木 THU

スタジオ1

- エアロシンプル 10:25～11:10 今井 篤子
- Beat Boxing 11:30～12:00 今井 篤子
- HIPHOP 12:20～13:05 MARIKA
- リラックスヨガ 13:25～14:10 鈴木 映子
- ZUMBA® 14:35～15:20 叶 朝羽
- キッズスクール チア 【年中～小2】 16:45～17:45
- キッズスクール チア 【小2～小6】 17:50～18:50
- リラックスヨガ 19:15～20:00 金沢 直美
- ZUMBA® 20:20～21:05 叶 朝羽

スタジオ2

- 太極拳 10:15～11:00 迫 智子
- フリースタイル 11:20～12:05 KEMA
- ピラティス 12:25～13:10 鈴木 映子
- HIPHOP 13:30～14:30 MARIKA
- ボディメイクヨガ 15:35～16:20 YUKA
- キッズスクール バレエ 【特修】 17:15～18:45
- UBOUND 19:25～19:55 スタッフ
- ベリーダンス 20:15～21:00 ルカ

プール

- 1週目 腰痛らくらく体操 3週目 水中マッスル体操 10:25～11:05
- キッズスクール スイミング 【園児～小学生】 4コース 16:40～17:35
- キッズスクール スイミング 【小学生】 4コース 17:45～18:40
- キッズスクール スイミング 【育成クラス】 18:45～20:25
- スイミングスクール 19:30～20:30 井上 由美子
- キッズスクール スイミング 【幼児・園児～小学生】 2コース 15:30～16:25

多目的ルーム

- HIIT 15 18：45～19：00 スタッフ

金 FRI

スタジオ1

- 骨盤スリム 10:15～11:00 Idumi
- エアロシンプル 11:20～11:50 Idumi
- ZUMBA® 12:10～12:55 春日 康友
- ヨガ 13:15～14:00 春日 康友
- エアロCombo 14:45～15:30 綿川 五月
- キッズスクール 体操 【園児】 16：30～17：30
- キッズスクール 体操 【小学生】 17：40～18：40
- BODY BALANCE 19:15～20:00 スタッフ
- RITMOS 20:20～21:05 NORI

スタジオ2

- 太極拳 【32式】 10:25～11:10 松原 由美子
- 太極拳 【42式】 11:30～12:15 松原 由美子
- フラダンス 12:35～13:20 naomi
- ピラティス 13:40～14:25 綿川 五月
- バレエ 14:45～15:15 玉利 智祐
- バレエ 15:35～16:20 玉利 智祐
- キッズスクール 空手 【年中～小6】 16:45～17:45
- キッズスクール 空手 【年中～小6】 17:55～18:55
- UBOUND 19:30～20:00 小竹 海斗
- BODYCOMBAT 20:20～21:05 鈴木 星佳

プール

- キッズスクール スイミング 【ベビー】 2コース 10:15～10:55
- キッズスクール スイミング 【幼児】 2コース 11:15～11:55
- アクアリセット 12:10～12:40 宮崎 広子 泉 恵子
- 水中ウォーキング 12:55～13:25 スタッフ
- スイミングスクール 13:45～14:45 宮崎 広子 大串 玲
- キッズスクール スイミング 【幼児・園児～小学生】 2コース 15:30～16:25
- キッズスクール スイミング 【園児～小学生】 4コース 16:40～17:35
- キッズスクール スイミング 【小学生】 4コース 17:45～18:40
- キッズスクール スイミング 【育成クラス】 18:45～20:25
- スイミングスクール 19:00～20:00 大関 元寛

多目的ルーム

- 健康増進スクール からだ活性 10:30～11:30 宮崎 広子
- HIIT 15 19：00～19：15 スタッフ

土 SAT

スタジオ1

- キッズスクール 空手 【年中～小6】 10:10～11:10
- エアロシンプル 11:30～12:00 綱川 明子
- STEPシンプル 12:20～12:50 綱川 明子
- ZUMBA® 13:10～13:55 ウィリアムス重美
- リラックスヨガ 14:20～15:05 IZUMI
- ヨガ 15:30～16:15 IZUMI
- BODYCOMBAT 16:35～17:20 スタッフ

スタジオ2

- キッズスクール バレエ 【年中～小2】 10:10～11:10
- キッズスクール バレエ 【小2～小6】 11:25～12:25
- フラダンス 12:45～13:30 塩松 朋子
- ピラティス 13:50～14:35 石塚 正人
- エアロCombo 14:55～15:40 鈴木 映子
- エアロシンプル 16:00～16:30 鈴木 映子
- BODY BALANCE 17:40～18:25 スタッフ
- バレエ 18:45～19:30 山田 朋子
- クラシックバレエ 20:00～21:00 山田 朋子

プール

- キッズスクール スイミング 5コース 【園児～小学生】 10:15～11:10
- キッズスクール スイミング 5コース 【園児～小学生】 11:25～12:20
- キッズスクール スイミング 【ベビー・幼児】 3コース 13:30～14:10
- キッズスクール スイミング 【幼児・園児～小学生】 3コース 14:30～15:25
- キッズスクール スイミング 【小学生】 5コース 15:35～16:30

多目的ルーム

- HIIT 15 15：15～15：30 スタッフ

日 SUN

スタジオ1

- 運動神経向上スクール 【年少～年長】 9:45～10:30
- エアロシンプル 10:50～11:20 綱川 明子
- エアロCombo 11:40～12:25 綱川 明子
- BODYSTEP 12:45～13:15 鈴木 星佳
- BODYPUMP 13:35～14:20 スタッフ
- BODY BALANCE 14:40～15:25 スタッフ
- RITMOS 15:45～16:30 小原 純子
- ZUMBA® 16:50～17:35 小原 純子
- ヨガ 17:55～18:40 今井 恭子

スタジオ2

- ヨガ 10:35～11:20 深澤 和愛
- ヨガ 11:40～12:25 深澤 和愛
- BODYCOMBAT 12:45～13:15 スタッフ
- UBOUND 13:40～14:10 スタッフ
- BODYCOMBAT 14:40～15:10 鈴木 星佳
- HIIT 15 15：30～15：45 スタッフ

プール

- 水中ウォーキング 13:45～14:15 鈴木 星佳

多目的ルーム

- 健康増進スクール からだケア 12:30～13:30 泉 恵子

■スタジオレッスン定員について

- スタジオ1：62名（BODYPUMPのみ46名）
- スタジオ2：38名（UBOUND・バレエのみ27名）
- プール：60名（1コースあたり定員15名）